

L'agenda du sommeil

L'agenda du sommeil est un outil d'auto évaluation de ses nuits. Il permet au patient de noter de nombreuses informations telles que les heures de coucher et de lever, les siestes, la qualité du sommeil, la qualité du réveil, la forme dans la journée ... L'agenda du sommeil est un outil important qui permet au médecin de visualiser ces différentes informations ainsi que les difficultés rencontrées.

COMMENT REMPLIR L'AGENDA DU SOMMEIL

L'agenda se remplit à deux moments de la journée :

- ✓ Le matin au réveil pour décrire le déroulement de la nuit
- ✓ Le soir pour reporter ce qui s'est passé dans la journée.
- **Le matin** : inscrivez la date (*nuit du 5 au 6 juin par exemple*).
 - Notez le moment où vous vous êtes mis au lit par une **flèche vers le bas** (*même si c'était pour lire ou pour regarder la télévision*)
 - Mettez une **flèche vers le haut** pour indiquer votre horaire définitif de lever.
 - **Hachurez la zone** qui correspond à votre sommeil. Si vous vous êtes réveillé en pleine nuit et que cet éveil a été gênant, vous interrompez la zone hachurée en regard des horaires du réveil. (*Le but n'est pas de vous souvenir précisément mais de traduire simplement votre impression avec des horaires qui seront obligatoirement approximatifs*).
 - Précisez ensuite la **qualité de votre nuit**, votre **forme au réveil**, en remplissant les colonnes de droite (*TB = très bon, B = Bon, Moy = moyen, M = mauvais, TM = très mauvais*).
 - Précisez dans « **Traitement et Remarques particulières** » si vous avez pris des médicaments, ou s'il s'est passé quelque chose qui a pu interférer avec votre sommeil (*par exemple faire du sport le soir, avoir mal à la tête, avoir de la fièvre...*).
- **Le soir** : vous remplissez à nouveau l'agenda
 - Pour préciser si vous avez fait une **sieste**, par une zone hachurée, de la même façon que vous avez noté votre sommeil de nuit. Vous reportez si besoin les moments de somnolence en notant un « **S** » en regard des horaires correspondants.
 - Enfin, vous apprécierez votre **forme dans la journée**.

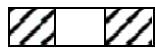
Vous remplirez cet agenda pendant 3 semaines minimum. S'il vous est possible de le remplir à la fois sur une période de travail et une période de vacances, vous aurez beaucoup plus d'informations.

Nom

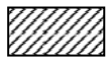
Prénom

Agenda de sommeil du mois de.....

Jour	Date	Heures														Appréciation			Remarques					
		12	14	16	18	20	22	24	2	4	6	8	10	11	QS	QR	FJ							
Exemple		S					S				↓	▨	▨	▨	▨	▨	↑				M	Moy	B	Sport le soir
Lundi																								
Mardi																								
Mercredi																								
Jeudi																								
Vendredi																								
Samedi																								
Dimanche																								
Lundi																								
Mardi																								
Mercredi																								
Jeudi																								
Vendredi																								
Samedi																								
Dimanche																								
Lundi																								
Mardi																								
Mercredi																								
Jeudi																								
Vendredi																								
Samedi																								
Dimanche																								



Long réveil



Temps de sommeil ou sieste



Heure de coucher



Heure du lever

- QS = Qualité du sommeil
- QR = Qualité du réveil
- FJ = Forme de la journée

- TB = très bon
- B = bon
- Moy = moyen
- M = mauvais
- TM = Très mauvais

10
↓
0

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

S = somnolence